Asociación Española de

Hipnosis

Te invita a asistir a la conferencia y participar en el posterior debate de

Los Jueves de la Hipnosis

Autohipnosis Pensamiento Proactivo

D. Angel García García
Psicoterapeuta

Jueves 18 Octubre 2.018

“Hasta que tu inconsciente

no se haga consciente

tu subconsciente seguirá
conduciendo tu vida

y tú lo llamaras **destino**”

C.G. Jung

“Hasta que tu inconsciente

no se haga consciente

tu subconsciente seguirá
conduciendo tu vida

y tú lo llamaras **destino**”

C.G. Jung

Consciente
Subconsciente
Inconsciente

Alineamiento Niveles Lógicos

1. ENTORNO

¿Dónde y cuando estoy?

2. COMPORTAMIENTOS

¿Qué hago y digo?

3. CAPACIDADES/HABILIDADES

¿De qué soy capaz?

4. CREENCIAS Y VALORES

¿Para qué hago?¿Qué me quiero creer?

5. IDENTIDAD

¿Quién soy?

6. TRANSPERSONAL

¿Para qué soy?

MENTE CONSCIENTE
Razonamiento lógico
Pensamiento voluntario
Acciones voluntarias
SUBCONSCIENTE
Acciones involuntarias
Pensamientos automáticos
Memoria inconsciente
Emociones
Creatividad - Fantasías
Sueños - Instintos
Impulsos - Intuición

Nivel de pensamiento

- *"Tengo que ir"*
- *"Me hace enojar mucho"*
- *"No hay nada que yo pueda hacer"*
- *"Si tan sólo…"*

PROACTIVO

- *"Elijo ir"*
- *"Yo controlo mis sentimientos"*
- *"Exploremos alternativas"*
- *"Yo puedo"*

Nivel de Lenguaje

Lenguaje reactivo	*Lenguaje proactivo*
No puedo hacer nada.	Examinemos nuestras alternativas.
Yo soy así.	Puedo optar por un enfoque distinto.
Me vuelve loco.	Controlo mis sentimientos.
No lo permitirán.	Puedo elaborar una exposición efectiva.
Tengo que hacer eso.	Elegiré una respuesta adecuada.
No puedo.	Elijo.
Debo.	Prefiero.
Si...	Pase lo que pase.

Nivel de Conducta

La conducta Proactiva
es el resultado de basar nuestras acciones en las propias decisiones, con base en valores universales

La conducta Reactiva
nos lleva a ser juguete de los acontecimientos, y de las decisiones de otros.
Echar la culpa a los demás, o a las circunstancias de lo que nos pasa, es muy común entre personas de conducta reactiva

Conducta

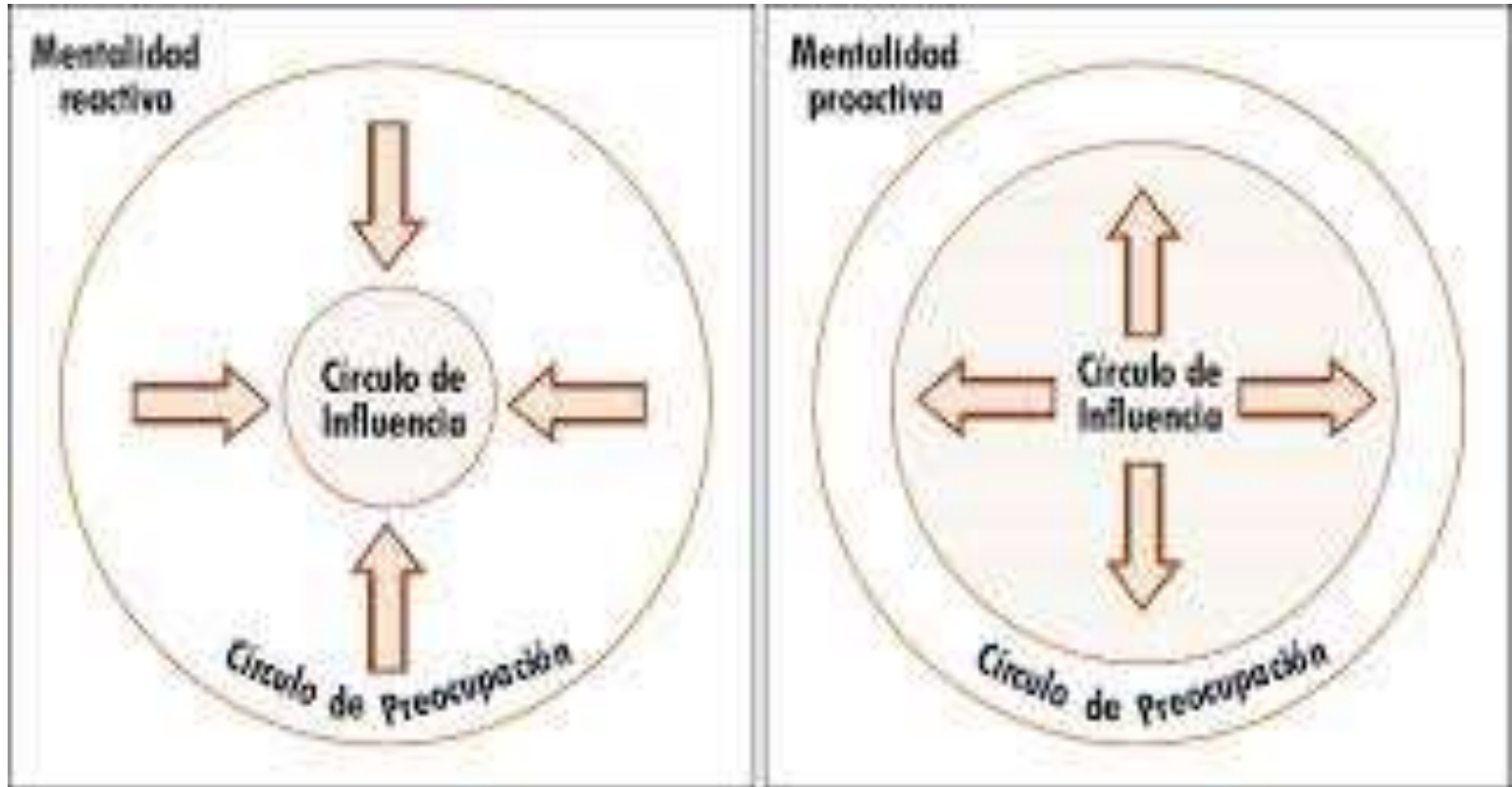
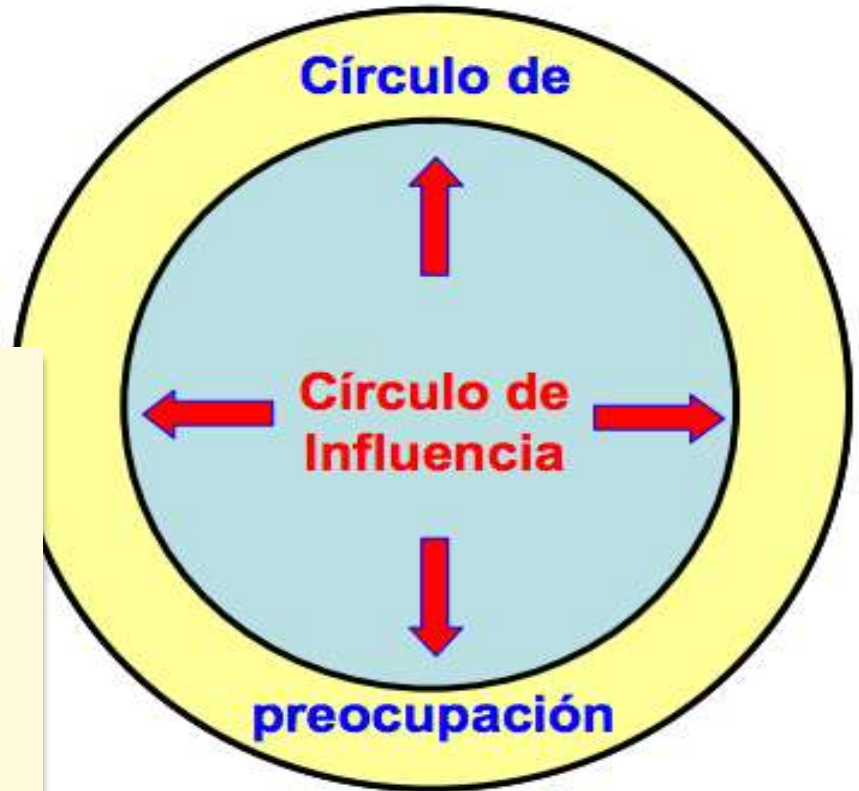
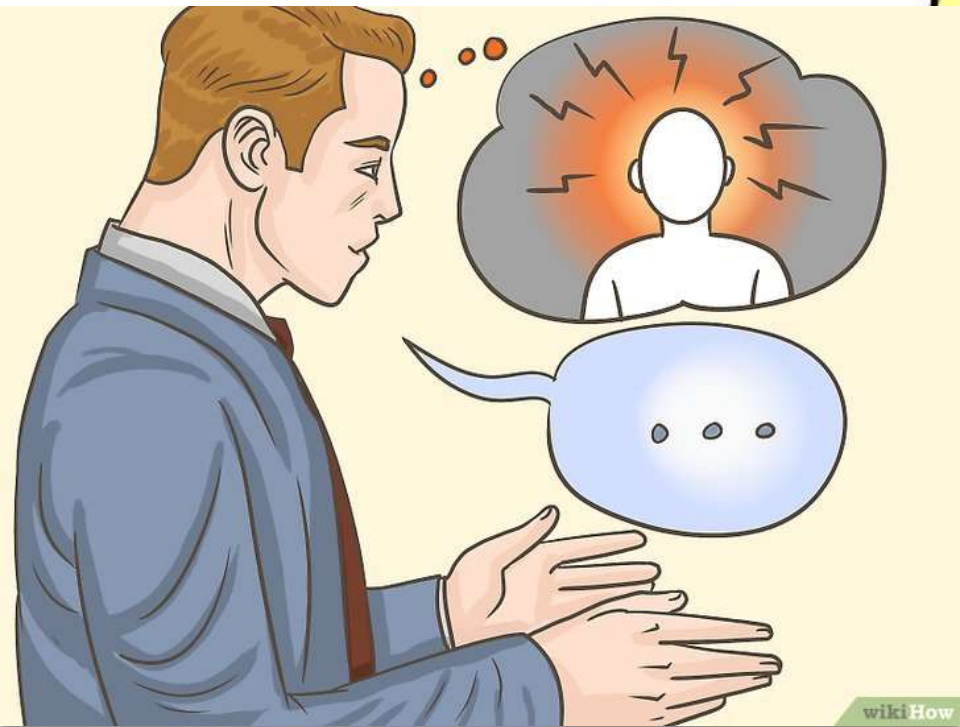
Mentalidad reactiva
Circulo de Influencia
Circulo de Preocupación

Mentalidad proactiva
Circulo de Influencia
Circulo de Preocupación

¿Eres proactivo?

Círculo de preocupación

Círculo de Influencia

wikiHow

La hipnosis
Descripción
Relajación

Autohipnosis
Descripción
Diferencias con la hipnosis
Preguntas

Provoca tu cambio
desde tu actitud